

**Horaires** : 108 H soit 3 heures hebdomadaires en moyenne.

**Propositions de mise en œuvre par l'équipe EPS 49 :**

- Rechercher la pratique quotidienne. Exemples : 4 séances de ¾h ou 2 séances de 1h + 2 séances de ½h.
- Aborder les 4 compétences spécifiques dans chacune des années du cycle.
- Pour chaque activité, prévoir un module d'apprentissage de 6 à 8 séances minimum.
- Pour une période de 6 à 8 semaines, conduire en parallèle 2 modules visant des compétences différentes, y compris si un des modules concerne une activité partenariale (activités physiques de pleine nature, patinage, natation, ...).
- Dans la compétence « s'opposer individuellement et/ou collectivement », proposer un module « jeux collectifs » chaque année.
- Varier les lieux de pratique (intérieur, extérieur).

| Compétences<br>Programmes 2008                                                       | Activités                                                                                                                                                                                                                                                                   | Septembre<br>Octobre | Novembre<br>Décembre | Janvier<br>Février | Mars<br>Avril | Mai<br>Juin |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------|-------------|
| <b>Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</b>                      | - <b>Activités athlétiques</b> : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.                                                                                                              |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                                      | - <b>Natation</b> : se déplacer sur une trentaine de mètres.                                                                                                                                                                                                                |                      |                      |                    |               |             |
| <b>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement</b>                   | - <b>Activités d'escalade</b> : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).                                                                                                                                                                                  |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                                      | - <b>Activités aquatiques et nautiques</b> : plonger, s'immerger, se déplacer.                                                                                                                                                                                              |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                                      | - <b>Activités de roule et glisse</b> : réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski.                                                                                                                                                                 |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                                      | - <b>Activités d'orientation</b> : retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte.                                                                                                                                                         |                      |                      |                    |               |             |
| <b>Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</b>                      | - <b>Jeux de lutte</b> : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.                                                                                                                                                                                                   |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                                      | - <b>Jeux de raquettes</b> : marquer des points dans un match à deux.                                                                                                                                                                                                       |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                                      | - <b>Jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball ...)</b> : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre). |                      |                      |                    |               |             |
| <b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b> | - <b>Danse</b> : construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers.                                 |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                                      | - <b>Activités gymniques</b> : construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).                                                                                                                |                      |                      |                    |               |             |

Le texte en **italique** est directement issu des programmes du 19 juin 2008